

# TRES PASOS SIMPLES PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

## 1 DEFINA SUS METAS



Su médico establecerá metas adecuadas de presión arterial para usted.

## 2 TOME SU MEDICINAS TAL COMO SE LAS HAN RECETADO



Es muy importante que tome sus medicinas tal y como le ha indicado su médico, incluso después de que hayan comenzado a hacer efecto y aunque se sienta bien.

## 3 MANTENGA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Usted puede bajar su presión arterial mejorando su alimentación, haciendo actividad física y controlando el estrés.

## PREGUNTAS IMPORTANTES PARA HACERLE A SU MÉDICO:

¿Cuáles son mis metas de presión arterial?

---

---

¿Qué ha cambiado desde mi última visita?

---

---

¿Debo proponerme algún objetivo específico para la próxima visita?

---

---

¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios con estas medicinas?

---

---

¿Existen versiones genéricas de mis medicinas o hay otras formas de reducir su costo?

---

---

**Controle su presión. ¡Tome sus medicinas!**  
Para más información, visite:  
[www.mass.gov/dph/bloodpressure](http://www.mass.gov/dph/bloodpressure)  
o llame al 1-800-487-1119 (TTY 1-800-899-2223).

Spanish HD2152

# TENGO PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)



**SI NO SE TRATA, PUEDE CAUSAR UN  
ATAQUE AL CORAZÓN O UN ATAQUE CEREBRAL.**

**Ésta es la manera en que  
usted puede controlar su  
presión arterial alta.**



MASSACHUSETTS  
DEPARTMENT  
OF PUBLIC HEALTH

## ¿QUÉ SIGNIFICAN MIS NÚMEROS DE PRESIÓN ARTERIAL?

La presión arterial se mide con dos números.

El de arriba indica la presión mientras el corazón late.

El de abajo indica la presión entre latidos.

Tener presión arterial alta significa que uno o ambos números están por encima del rango normal. El rango se considera normal cuando el número de arriba está en menos de 120 y el de abajo en menos de 80.

**La buena noticia es que puede controlar su presión arterial alta tomando medicación y haciendo cambios en su estilo de vida. Consulte a su médico para establecer un plan.**



## ¿QUÉ TENGO QUE SABER ACERCA DE MIS MEDICINAS?

**Lo más importante es seguir tomando sus medicinas tal como se le ha indicado.**

- Haga una lista de todas sus medicinas y apunte cuándo y cómo tomarlas.
- No deje de tomar sus medicinas por ningún motivo sin consultar con su médico. Dejar de tomar una medicina de forma repentina puede empeorar su salud.
- Si el precio es un obstáculo, hable con su proveedor de salud o farmacéutico sobre maneras de reducir el costo de sus medicinas.

**Establezca un horario y tome sus medicinas a la misma hora todos los días. Consejos para acordarse de tomar sus medicinas:**

- Organice sus medicinas en un pastillero marcado con los días de la semana.
- Manténgalas en un lugar visible. Por ejemplo, al lado de su cepillo de dientes o en su mesita de luz.
- Programe la alarma de su celular, despertador, computadora o reloj como recordatorio.

**Consulte a su profesional de la salud o farmacéutico sobre los posibles efectos secundarios.**

- Si tiene cualquier efecto secundario, infórmeselo de inmediato a su médico o farmacéutico.
- No tome ningún medicamento de venta sin receta ni remedios a base de hierbas sin consultar antes con su profesional de la salud o farmacéutico.



## ¿CÓMO PUEDO REDUCIR MI RIESGO?



**Evite la sal.** Comer con mucha sal (también llamada sodio) puede elevar su presión arterial. Compare las etiquetas de los alimentos y elija los que tienen menos sodio.



**Coma alimentos magros y verdes.** Coma más verduras, granos integrales, ensaladas, frutas, pescado, pollo, pavo y productos lácteos de bajo contenido de grasa. Coma menos carne roja.



**Póngase en movimiento.** Incluso la actividad moderada fortalece su corazón para que pueda bombear sangre con más facilidad. También le ayuda a controlar el estrés, otra causa de presión arterial alta.



**Deje de fumar.** Una vez que usted deja de fumar, su riesgo de ataque al corazón disminuye rápidamente —en apenas dos semanas a tres meses. Llame al 1-800-8-DÉJALO (1-800-833-5256) o visite [www.makesmokinghistory.org](http://www.makesmokinghistory.org).



**Limite el consumo de alcohol.** El exceso de alcohol puede aumentar la presión arterial. Pregúntele a su médico cuál es un límite saludable para usted.

**Mantenga un peso saludable para bajar la presión.**

Para encontrar consejos sobre maneras fáciles y económicas de comer mejor y moverse más, visite [www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion).